

Ein Rauch-Stopp lohnt sich allemal, denn schon kurz nach der letzten Zigarette beginnt sich der Körper zu erholen.

Schluss mit dem Rauchen

Jeder fünfte Mensch in Österreich raucht. Damit aufzuhören ist schwierig, denn Nikotin macht stark abhängig. Dabei raten Fachleute ausdrücklich dazu, denn jährlich sterben 12.000 bis 14.000 Menschen hierzulande an den Folgen von Tabakkonsum. Wer den Rauch-Stopp alleine nicht schafft, der kann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Nichtraucher wird man nicht von heute auf morgen, denn Nikotin ist ein starkes Suchtmittel.

Nichtraucherin oder Nichtraucher wird man nicht von heute auf morgen, denn Nikotin ist ein starkes Suchtmittel. Wer mit dem Rauchen aufhört, der muss auch mit körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen rechnen: etwa Nervosität, Gereiztheit, Unruhe, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Schwitzen, Zittern, gesteigertem Appetit, Heißhunger oder Verstopfung. Wichtig ist, sich schon vorab bewusst zu sein, dass solche Entzugserscheinungen auftreten werden, einige Zeit andauern – bei starken Raucher:innen bis zu 30 Tage –, dann aber vergehen.

Die meisten Raucher:innen versuchen spontan auf Zigaretten zu verzichten. Doch das schaffen nur fünf Prozent. Denn ein zentrales Hindernis beim Aufhören ist „die Macht der Gewohnheit“, das heißt gewisse Verhaltensmuster, spezielle Situationen oder Gruppendynamiken, durch die man bisher zur Zigarette gegriffen hat und die einen auch nach dem Rauch-Stopp wieder dazu verleiten.

Gute Vorbereitung

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, sollte sich gut darauf vorbereiten: Zuerst sollte ein fixer Termin dafür festgelegt werden, nicht zu weit in der Zukunft, am besten in einer Phase ohne Stress und starken Belastungen. Hilfreich ist es auch, sich seine Motivation bewusst zu machen, auf einen Zettel zu notieren und diesen gut sichtbar aufzuhängen. Das kann etwa sein: „Ich möchte meiner Gesundheit etwas Gutes zu tun!“, „Ich möchte

weniger husten!“, „Ich möchte der Sucht nicht mehr ausgeliefert sein!“ oder „Ich möchte das Geld für die Zigaretten besser investieren.“

Mit Entzugserscheinungen sollte man rechnen. Wenn sie zu stark werden, kann vorübergehend ein Nikotinpflaster oder -kaugummi hilfreich sein. Wichtig ist es auch, sich schon vorab Gegenstrategien zum Rauchen zu überlegen: Etwa statt der Zigarette am Morgen ein Apfel oder statt der Stress-Zigarette eine Runde um das Haus. Statt im Auto zu rauchen, kann man etwas naschen, am besten Gesundes wie Apfelstücke oder Karottensticks. Auch ein Kaugummi kann als Ersatz dienen, keine gute Idee sind hingegen Süßigkeiten, denn sie können dick machen.

Ebenfalls kein geeigneter Ersatz für das Rauchen ist der Griff zur E-Zigarette, betonen Fachleute. Denn die Sucht bleibt bestehen, es werden keine alternativen Verhaltensweisen eingeübt. Dadurch ist die Rückfallquote hoch. Viele tun dann beides, was Studien zufolge besonders gefährlich ist. Auch mit dem Rauchen schrittweise aufzuhören, funktioniert meist nicht. Denn aus wenigen Zigaretten werden rasch wieder mehr, aus den gelegentlichen Anlässen wird über kurz oder lang wieder tägliches Rauchen. Außerdem bringt weniger Rauchen der Gesundheit wenig.

Unterstützung

Wer es alleine nicht schafft, sollte sich nicht scheuen, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine erste Anlaufstelle ist das



Wer es alleine nicht schafft, sollte sich nicht scheuen, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Rauchfrei-Telefon. Hier berät ein Team aus Fachleuten kostenlos. Auch Hausärzt:innen oder Gesundheitspsycholog:innen mit der Zusatzqualifikation Raucherentwöhnung können weiterhelfen. Die Österreichische Sozialversicherung hat eine Rauchfrei-App veröffentlicht und die Österreichische Gesundheitskasse organisiert Kurse, Vorträge sowie Einzelentwöhnung. Erste Ansprechperson ist diesbezüglich der Hausarzt. Die wirksamste Methode zur Raucherentwöhnung ist eine Verhaltenstherapie, die unter professioneller Anleitung in der Gruppe oder einzeln absolviert werden kann.

Längeres Leben

Ein Rauch-Stopp lohnt sich allemal, denn der Körper beginnt bereits kurz nach der letzten Zigarette sich zu erholen: Schon nach zwölf Stunden sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Körper, sodass alle Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden. Nach zwei Wochen beginnt sich die Lungenfunktion zu verbessern. Nach ein bis neun Monaten gehen Hustenanfälle und Kurzatmigkeit zurück. Nach einigen Jahren sinkt das Risiko für Herzinfarkt, Mund-, Rachen-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- und Blasenkrebs und sogar jenes für Kehlkopf- und Lungenkrebs. Damit steigt auch die Lebenserwartung. Studien zeigen, dass Menschen, die ein Leben lang rauchen, durchschnittlich 4,4 bis 9,1 Jahre verlieren. Doch wer damit aufhört, kann dieser Entwicklung deutlich entgegenwirken. Je früher man die Zigaretten verbannt, desto höher die Chance auf ein langes Leben. ■

So wird der Rauch-Stopp leichter:

- Entfernen Sie Aschenbecher, Feuerzeug, Zigaretten und alles, was Sie ans Rauchen erinnert.
- Vermeiden Sie in den ersten Tagen Situationen, in denen Sie früher zur Zigarette gegriffen haben.
- Suchen Sie sich für die ersten Tage eine Beschäftigung, die Sie ablenkt, beispielsweise Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren, ein Kino- oder Konzertbesuch.
- Meiden Sie typische Rauchertreffpunkte.
- Trinken Sie vorerst keinen Alkohol, denn er schwächt das Durchhaltevermögen und verleitet zu Rückfällen.
- Informieren Sie Freund:innen, Kolleg:innen und Familie über Ihr Vorhaben, damit sie auf Sie Rücksicht nehmen und Sie unterstützen können.
- Geben Sie das Geld, das Sie sich durch den Verzicht auf Zigaretten ersparen, in ein Sparschwein und kaufen Sie sich etwas zur Belohnung.
- Sollten Sie rückfällig werden, dann versuchen Sie es einfach nochmals!

Unterstützung

Rauchfrei-Telefon

Telefon: 080 800 810 013
(Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr)
Internet: <https://rauchfrei.at/>

Rauchfrei-App

Internet: www.rauchfreiapp.at